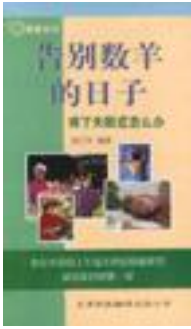


# 告别数羊的日子



[告别数羊的日子\\_下载链接1](#)

著者:金立平

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2002-9

装帧:

isbn:9787543315778

编辑推荐：健康时分丛书。你是否觉得人生最大的安慰和奖赏就是能好好睡一觉。失眠是一种常见病，是危害人类健康的疾病。当前，我国失眠的患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及失眠的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对失眠向读者做了全面的介绍，同时又不乏失眠防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参

作者介绍:

- 目录: 1 怎样才算失眠症  
2 为什么会失眠  
3 失眠的三大因素  
4 引起失眠的四大危险因素  
5 心理因素与失眠  
6 为什么会患失眠症  
7 缺铜与失眠  
8 现代环境引起的头痛失眠  
9 女性失眠多梦的原因

- 10 过分紧张导致失眠
- 11 导致上班族失眠的几大因素
- 12 失眠有几种类型
- 13 失眠的运动疗法
- 14 音乐疗法
- 15 数息法
- .....
- • • • • ([收起](#))

[告别数羊的日子\\_下载链接1](#)

标签

失眠症

评论

-----  
[告别数羊的日子\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[告别数羊的日子\\_下载链接1](#)